

## Mengungkap Kecemasan Atlet Pencak Silat Kontingen Papua pada Pekan Olahraga Nasional

M. Fadli Dongoran<sup>1\*</sup>, Heny Setyawati<sup>2</sup>, Agus Kristiyanto<sup>3</sup>, Hermawan Pamot Raharjo<sup>4</sup>, Deny Pradana Saputro<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Universitas Negeri Semarang

<sup>2</sup> Universitas Negeri Semarang

<sup>3</sup> Universitas Sebelas Maret

<sup>4</sup> Universitas Negeri Semarang

<sup>5</sup> Universitas Riau

\*Corresponding author: dongoran\_pjkr@students.unnes.ac.id

**Abstract:** This research aims to uncover the psychological anxiety of pencak silat athletes from the Papua contingent at the Papua PON, and then further analyze the anxiety most felt by the athletes. The population in this study is the Pencak Silat athletes from the Papua contingent at the XX Papua PON. The sampling technique used total sampling with a total of 17 pencak silat athletes. This study uses the Ex-post facto method with a retrospective causal-comparative design. The instrument adopts the Revised Competitive State Anxiety Inventory-2 questionnaire to measure anxiety, yielding 17 valid items with a rtabel value of 0.2039 and a reliability value of 0.700. Data analysis used comparative values from psychological levels and dimensions adjusted to the formulated criteria. The research results show that the anxiety level is at a normal level with a percentage of 64.7%, corresponding to 11 athletes. Cognitive anxiety is higher than somatic anxiety. The conclusion of this study shows that the pencak silat athletes from the Papua contingent have normal psychological anxiety.

**Keywords:** elite athlete, anxiety, competitive

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap psikologis kecemasan atlet pencak silat kontingen PON Papua, kemudian dianalisis lebih jauh kecemasan yang paling dirasakan para atlet. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat kontingen Papua pada PON Papua ke-XX. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling dengan jumlah 17 atlet pencak Silat. Penelitian ini menggunakan metode *Ex-post facto* dengan desain *a restrospective causal-comparative*. Instrumen mengadopsi kuesioner The Revised Competitive State Anxiety Inventory-2 dalam mengukur kecemasan, diperoleh 17 item valid dengan nilai rtabel = 0,2039 dan nilai Reabilitas 0.700. Analisis data menggunakan nilai perbandingan dari tingkatan psikologis dan dimensi yang disesuaikan dengan kriteria yang telah dirumuskan. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kecemasan pada tingkat normal dengan persentase 64.7% frekuensi 11 atlet. Kecemasan kognitif lebih tinggi dari

kecemasan somatic. Simpulan dari penelitian ini menunjukkan atlet pencak silat kontingen Papua memiliki psikologis kecemasan yang normal.

Kata kunci: atlet elit, kecemasan, kompetitif

© 2024 Universitas Negeri Semarang

## PENDAHULUAN

Pekan Olahraga Nasional merupakan bentuk olahraga prestasi dengan kompetisi tingkat tinggi menuntut kualitas atlet yang prima bukan hanya dalam segi teknik, fisik, namun terlebih lagi dalam aspek psikologis. Salah satu komponen dari aspek psikologis adalah kecemasan. Kecemasan adalah masalah yang muncul dari emosi yang sering dihadapi oleh atlet, terutama dalam olahraga individu dengan tingkat kesulitan yang cukup tinggi (Setiabudi & Santoso, 2020). Dalam olahraga, kecemasan ada dalam diri setiap atlet. "kecemasan sebagai reaksi emosional terhadap rangsangan yang dianggap berbahaya." Kecemasan adalah reaksi emosional terhadap rangsangan yang dianggap berbahaya (Huber, 2012).

Beberapa literatur terdahulu mengambil objek kecemasan dalam area olahraga beladiri. Atlet pencak silat dalam bertanding pada event pelajar POPDA kota Salatiga memiliki psikologis kecemasan tinggi sebesar (40%) (Mutiarasari & Irawan, 2020). Sejalan dengan hasil sebelumnya kecemasan Atlet Olahraga Beladiri PELATDA PON XIX Jawa Barat 2016 berada pada level sedang sampai dengan tinggi (Pratiwi, 2017). Kecemasan Bertanding pada Atlet Beladiri PPLP Jawa Tengah pada level kecemasan rata-rata sebesar 54% (Nissa & Soenyoto, 2021).

Tingkat kecemasan diketahui meningkat Ketika menjelang pertandingan. Seperti atlet pencak silat putra saat pelaksanaan kejuaraan semakin meningkat, tadinya angka kecemasan sebelum kejuaraan kategori tinggi dari 12,5% menjadi 37,5%. Begitu pula pada tingkat kecemasan kategori rendah yang tadinya 25% menjadi 37,5% (Fahrurrozi et al., 2023). Tingkat kecemasan pada gilirannya memberikan pengaruh pada prestasi atlet yang menunjukkan seorang atlet petarung yang memiliki tingkat kecemasan yang rendah, maka penampilan dan prestasinya akan lebih baik dari pada seorang atlet petarung yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi (Hasibuan & Kasih, 2015). Meskipun tidak dijelaskan secara akurat pengukuran prestasi yang diperoleh dalam pengumpulan data. Pada penelitian yang lain memberikan pemahaman bahwa religiusitas berpengaruh dalam kecemasan atlet. Seperti yang di ungkap oleh (Wijayanti & Hartini, 2019) mengatakan bahwa semakin tinggi tingkat religiusitas atlet beladiri, maka akan semakin rendah tingkat kecemasan bertanding atlet taekwondo, dan sebaliknya. Hal ini berarti bahwa kontribusi religiusitas dalam mereduksi kecemasan bertanding pada atlet beladiri sebesar 10,1%.

Menariknya hasil penelitian (Purnamasari et al., 2020) menunjukkan pemicu kecemasan dalam olahraga beladiri paling dominan adalah pikiran tentang ingin segera bertanding dan Beban pikiran tentang strategi mengalahkan, ketakutan

akan kekalahan, bentuk agresifitas dan pada atlet perempuan lebih memunculkan sisi perasaan sensitive. Sedangkan hasil penelitian menampilkan indikator yang mempengaruhi kecemasan adalah moral 36.84%, perasaan negative 31.58%, dan pengalaman tanding 21.05%, wasit 47.37%, peran pelatih 39.47% (Srianto, 2020).

Secara umum disimpulkan bahwa olahraga beladiri memiliki karakteristik tingkat keaktifan dan keagresifan yang lebih tinggi pada umumnya. Tergantung pada bentuk pertarungan, para pesaing menyerang lawan mereka menggunakan pukulan, lemparan, cekikan, manipulasi sendi, dan/atau pin (Del Vecchio et al., 2016; Jensen et al., 2013; Noh et al., 2015). Peran fundamental kekerasan dalam olahraga beladiri dianggap sebagai salah satu bentuk kompetisi yang paling berbahaya (Pappas, 2007). Sejalan dengan perspektif ini, sekitar 40% martial arts berakhir akibat cedera (Bledsoe et al., 2006; Buse, 2006). Menyadari sifat olahraga beladiri, sebagian besar atlet menyadari risiko yang melekat; misalnya, (Jensen et al., 2013) melaporkan bahwa para pesaing sering mengalami ketakutan dan kekhawatiran sebelum pertandingan. Ini sebagian berpusat pada persepsi bahwa lawan bermaksud untuk melukai mereka. Selain itu, bukti dari berbagai cabang olahraga menunjukkan bahwa ketakutan akan bahaya fisik dan cedera dapat muncul sebagai kecemasan kompetitif (De Pero et al., 2013; Kaplan & Andre, 2021).

Melanjutkan penelitian (Dongoran et al., 2021) menunjukkan sebanyak 46 atlet olahraga beladiri dengan presentasi 49.4% pada tingkat kecemasan medium. Namun belum diketahui bagaimana kecemasan pada kelompok atlet pencaksilat yang disini termasuk olahraga beladiri. Sehingga menarik untuk diungkap bagaimana kecemasan atlet pencaksilat dan kecemasan seperti apa yang dialami dalam olahraga beladiri pencaksilat.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan survei untuk mengetahui tingkat psikologis Atlet PON Papua (Azwar, 2018). Pengumpulan data dilaksanakan pada bulan Oktober s/d November pada lokasi Pemusatan Latihan Pencaksilat berada di Kota Jayapura. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Pencaksilat kontingen Provinsi Papua yang dipersiapkan mengikuti Pekan Olahraga Nasional. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* seluruh atlet pencaksilat kontingen Papua sebanyak 17 atlet. Teknik Pengukuran data menggunakan adaptasi instrument *The Revised Competitive State Anxiety Inventory-2* (Cox et al., 2003) dalam mengukur kecemasan. Alat ukur ini berisi 17 item pernyataan yang mengukur tiga dimensi dari variabel kecemasan kompetitif. Ketiga dimensi tersebut terdiri dari 5 item gejala kecemasan kognitif, 7 item gejala kecemasan somatik, dan 5 item kepercayaan diri. Hasil validitas *The Revised Competitive State Anxiety Inventory-2* diperoleh 17 item valid sedangkan item tidak valid apabila  $r_{hitung} < r_{tabel}$  pada taraf signifikan 5%, nilai  $r_{tabel} = 0,2039$  dengan nilai Reabilitas 0.700.

Adapun prosedur penelitian dilakukan dengan langkah berikut: Pertama, adaptasi kuesioner dengan melakukan translet ke dalam bahasa Indonesia sesuai dengan sampel yang digunakan. Setelah itu dilakukan expert judgement untuk melihat kesesuaian isi dengan tujuan penelitian hingga dinyatakan layak digunakan dilapangan. Kedua, dilakukan uji validitas dan reabilitasnya sesuai dengan karakteristik sampel. Tahap ketiga persiapan pengambilan data dengan mengurus izin penelitian dan melakukan pendekatan pada atlet pencaksilat untuk mengatur jadwal pengambilan data. Terakhir, tahap pengambilan data dengan memberikan pengarahan pada atlet dalam pengisian kuesioner dan penjelasan umum tujuan penelitian. Pengambilan data dilakukan 30 menit sebelum atlet bertanding uji coba atau sparing dengan lawan. Kemudian peneliti melakukan pengecekan jawaban dan mengumpulkan kembali kuesioner yang telah selesai dijawab oleh responden.

Analisis data menggunakan nilai perbandingan dari tingkatan psikologis dan dimensi yang disesuaikan dengan tujuan penelitian. Sebelum melakukan perbandingan terlebih dahulu menentukan kriteria. Penentuan kreiteria menggunakan rumus dari (Wagiran, 2015) sebagai berikut:

$$Mi = \frac{(ST+SR)}{2} \quad (1)$$

$$SDi = \frac{(ST-SR)}{6} \quad (2)$$

Berikut adalah klasifikasi penentuan kriteria yang dapat dilihat rinciannya pada berikut ini.

**Tabel 1.** Frekuensi Tingkat Kecemasan Atlet PON Kontingen Papua

No.	Interval	Kategori
1.	di atas (Mi + 1,8SD) s.d. (Mi + 3SD)	Sangat Tinggi
2.	di atas (Mi + 0,6SD) s.d. (Mi + 1,8SD)	Tinggi
3.	di atas (Mi - 0,6SD) s.d. (Mi + 0,6SD)	Normal
4.	di atas (Mi - 1,8SD) s.d. (Mi - 0,6SD)	Rendah
5.	(Mi - 3SD) s.d. (Mi - 1,8SD)	Sangat Rendah

Keterangan

Mi : Mean ideal

SDi : Standar deviasi ideal

ST : Skor tertinggi

SR : Skor terendah

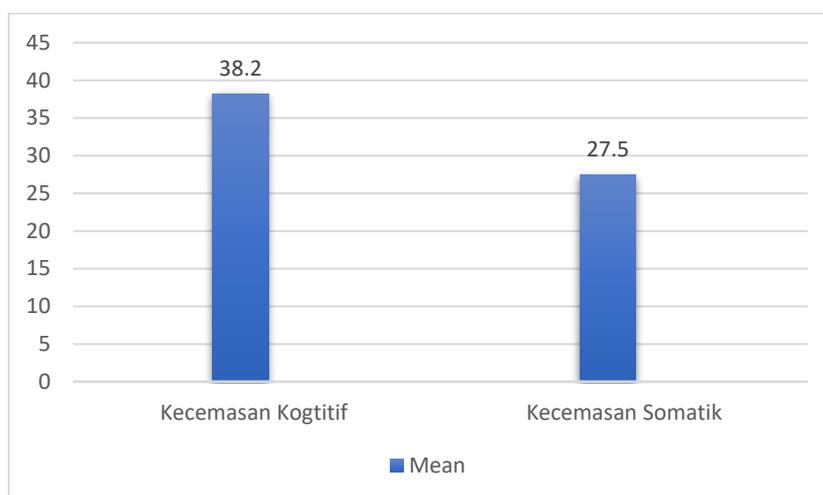
## HASIL

Hasil analisis data diperoleh skor rerata 40.23, mengungkapkan secara keseluruhan tingkat kecemasan atlet pencaksilat kontingen Papua berada dalam kategori Normal. Adapun frekuensi atlet yang berada pada kategori normal

sebanyak 11 atlet pencak silat. Kemudian 5 atlet pencak silat pada kategori rendah. Terdapat 1 atlet pencak silat pada kategori tinggi. Adapun detail data hasil penelitian yang disesuaikan dengan norma tingkat kecemasan atlet dapat dilihat pada table berikut:

**Tabel 2.** Hasil Tingkat Kecemasan Atlet Pencak silat Kontingen Papua

No.	Interval	Kategori	Frek	Presentase
1.	di atas 57.8 s.d. 68	Sangat Tinggi	0	0%
2.	di atas 49.3 s.d. 57.8	Tinggi	1	5.8%
3.	di atas 37.4 s.d. 49.3	Normal	11	64.7%
4.	di atas 27.2 s.d. 37.4	Rendah	5	29.4%
5.	17 s.d. 27.2	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah			17	100%



**Picture 1.** Grafik hasil kecemasan atlet Pencak silat

## PEMBAHASAN

Terungkap bahwa kecemasan atlet pencak silat kontingen Papua Sebagian besar pada kategori normal. Kecemasan normal yang mudah dikelola adalah seperangkat keterampilan atlet untuk mengendalikan perasaan cemas baik dari dalam diri atlet maupun dari lingkungan yang dihadapinya untuk tidak terlalu merasakan cemas yang berlebih atau sangat tinggi sehingga dapat dikelola dan dimanfaatkan sebagai alarm kewaspadaan pada atlet dan meningkatkan penampilan atlet. Atlet olahraga beladiri yang sukses harus merasa dalam keadaan kecemasan mudah dikelola yang cukup untuk tetap terangsang, tertantang, dan waspada saat memantau dan bereaksi terhadap rangsangan eksternal (Dosil, 2006).

Kecemasan terutama bagi atlet pencak silat pemula, sebagian disebabkan oleh kurangnya porsi latihan dalam mengembangkan empat aspek yang ada dalam pencak silat, yaitu aspek bela diri, aspek olahraga, aspek seni, dan aspek mental-spiritual (Kriswanto, 2015). Kecemasan olahraga ditemukan menjadi salah satu

faktor penting dalam diri atlet (Kalinin et al., 2019). Banyak atlet yang gagal mewujudkan kemampuan optimalnya karena rasa cemas dan takut gagal yang berlebihan (Ardianto, 2013). Kecemasan dapat berkaitan dengan performa yang optimal jika pemain tersebut mengartikan perasaan cemas mereka sebagai fasilitatif yang tidak melemahkan, kecemasan diperlukan untuk menjaga kewaspadaan dan fokus perhatian.

Terdapat 1 atlet pencaksilat berada pada kategori tinggi. Potensi atlet meningkat menjadi kecemasan tinggi pun sangat besar. Ketika seorang atlet mengalami kecemasan olahraga yang tinggi maka hal itu akan berdampak pada kondisi fisik atau fisiologisnya, seperti ketegangan otot yang kemudian berpengaruh pada kemampuan teknis (Maulana & Khairani, 2017). Studi pada olahraga beladiri menunjukkan dominasi pemicu kecemasan atlet yaitu pikiran ingin segera bertanding dan memikirkan strategi untuk mengalahkan lawan. Selain itu, ketakutan akan salah teknik, takut akan catatan lawan yang lebih baik, merasa kurang latihan sering sekali menghantui atlet olahraga beladiri (Purnamasari et al., 2020). Kurangnya pengalaman atlet dalam berkompetisi dan mengelola emosi lebih mudah mengalami kecemasan (Kar & Bhukar, 2013). Pengalaman bertanding, proses latihan, tingkat keterampilan, faktor usia, kepribadian, menjadi pembeda setiap atlet pencaksilat mengalami kecemasan menjelang Pekan Olahraga Nasional. Berdasarkan hasil penelitian pada atlet beladiri menunjukkan bahwa skor positive self-talk yang sangat tinggi diikuti dengan tingkat kecemasan bertanding yang rendah yang berarti semakin atlet sering melakukan positive self-talk, maka akan muncul motivasi untuk mengatasi tekanan yang muncul dalam pertandingan (Winarko & Sakti, 2023).

Penemuan penelitian ini menunjukkan dimensi kemasman yang paling tinggi pada atlet olahraga beladiri PON Papua adalah kecemasan kognitif. Kecemasan kognitif mengacu pada perasaan kekhawatiran dan tekanan emosional yang dirasakan seorang atlet untuk pertandingan yang akan datang sedangkan kecemasan somatik mengacu pada manifestasi fisik kecemasan yang terkait dengan gejala tubuh seperti: ketegangan otot, sesak napas dan detak jantung yang cepat sedangkan (Ree et al., 2008). Pada kecemasan kognitif bahwa tidak terdapat beban di semua waktu pada laki-laki, tetapi pada perempuan menunjukkan peningkatan yang progresif ketika kompetisi semakin dekat. Kecemasan kognitif dapat mengganggu konsentrasi dan fokus atlet (Ilsya, 2016; Nikseresht et al., 2017). Kecemasan kognitif termasuk ketidakpastian dan kekhawatiran tentang situasi saat ini serta potensi bahaya yang biasanya akan terjadi dalam waktu dekat. Jika terlalu tinggi, kecemasan seringkali menguntungkan atlet karena meningkatkan kewaspadaan dan fokus perhatian internal, fokus perhatian internal, tetapi ketegangan otot yang menyertainya biasanya menghasilkan penampilan yang buruk. Sumber pemikiran ini dalam menganggap situasi sebagai ancaman adalah perhatian utama di sini.

## SIMPULAN

Psikologis kecemasan atlet pencak silat kontingen Papua berada pada tingkat Normal. Analisis lebih jauh pada dimensi kecemasan menunjukkan kecemasan kognitif jauh lebih tinggi dibandingkan kecemasan somatik. Penelitian ini tidak menganalisis lebih mendalam mengenai pengaruh intensitas kecemasan terhadap prestasi maupun variabel lainnya. Untuk itu penelitian lanjutan yang lebih kompleks harus dilakukan agar bermanfaat dalam perkembangan prestasi atlet Pencak silat di Indonesia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ardianto, M. (2013). Kecemasan pada pemain futsal dalam menghadapi turnamen. *EMPATHY Jurnal Fakultas Psikologi*, 2(1), 5–10.
- Azwar, S. (2018). *Metode penelitian psikologi edisi II*.
- Bledsoe, G. H., Hsu, E. B., Grabowski, J. G., Brill, J. D., & Li, G. (2006). Incidence of injury in professional mixed martial arts competitions. *Journal of Sports Science & Medicine*, 5(CSSI), 136.
- Buse, G. J. (2006). No holds barred sport fighting: a 10 year review of mixed martial arts competition. *British Journal of Sports Medicine*, 40(2), 169–172.
- Cox, R. H., Martens, M. P., & Russell, W. D. (2003). Measuring anxiety in athletics: the revised competitive state anxiety inventory–2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(4), 519–533.
- De Pero, R., Minganti, C., Pesce, C., Capranica, L., & Piacentini, M. F. (2013). The relationships between pre-competition anxiety, self-efficacy, and fear of injury in elite teamgym athletes. *Kinesiology*, 45(1.), 63–72.
- Del Vecchio, F. B., Gondim, D. F., & Arruda, A. C. P. (2016). Functional movement screening performance of Brazilian jiu-jitsu athletes from Brazil: differences considering practice time and combat style. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 30(8), 2341–2347.

- Dongoran, M. F., Lewar, E., Ibrahim, I., & Satria, G. Y. (2021). Analisis tingkat kecemasan dan agresivitas atlet olahraga beladiri pon papua. *Journal of Sport Education (JOPE)*, 3(2), 113–126.
- Dosil, J. (2006). *The sport psychologist's handbook: A guide for sport-specific performance enhancement*. John Wiley & Sons.
- Fahrurrozi, F., Salabi, M., & Makadada, A. (2023). Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat IPSI Lombok Tengah. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 10(2), 165–173.
- Hasibuan, B. S., & Kasih, I. (2015). Hubungan Antara Kecemasan Dan Agresivitas Dengan Prestasi Olahraga Beladiri Tarung Derajat Pada Atlet Petarung Putra. *Jurnal Fisioterapi Volume*, 15(2), 60.
- Huber, J. J. (2012). *Applying educational psychology in coaching athletes*. Human Kinetics.
- Ilsya, M. N. F. (2016). *Hubungan Antara Kecemasan Sebelum Bertanding Dengan Performa Atlet Pada Cabang Olahraga Bolabasket*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Jensen, P., Roman, J., Shaft, B., & Wrisberg, C. (2013). In the cage: MMA fighters' experience of competition. *The Sport Psychologist*, 27(1), 1–12.
- Kalinin, R., Balázsi, R., Péntek, I., Duică, Ștefania, & Hanțiu, I. (2019). Relationship between competitive anxiety and mental toughness: a latent regression analysis. *Health, Sports & Rehabilitation Medicine*, 20(2).
- Kaplan, E., & Andre, H. (2021). Investigation of the relationship between mental training and sports injury anxiety. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 23(1), 1–8.

- Kar, R., & Bhukar, J. A. I. P. (2013). *ORIGINAL ARTICLE EFFECT OF MENTAL TRAINING ON TRACK & FIELD PERFORMANCE AND MENTAL SKILLS - A SINGLE SUBJECT DESIGN*. 2, 1–7.
- Kriswanto, E. S. (2015). Pencak silat: sejarah dan perkembangan pencak silat teknik-teknik dalam pencak silat pengetahuan dasar pertandingan pencak silat. (*No Title*).
- Maulana, Z., & Khairani, M. (2017). KECEMASAN BERTANDING PADA ATLET PON ACEHBERDASARKAN JENIS AKTIVITAS OLAHRAGA. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1), 97–106.
- Mutiara Sari, D., & Irawan, S. (2020). Profil tingkat kecemasan atlet pencak silat. *Satya Widya*, 36(1), 1–8.
- Nikseresht, A., Yabande, A. A., Rahmanian, K., & Jahromi, A. S. (2017). Pre-competition anxiety score among elite boy swimmers in Iran. *World Family Medicine Journal: Incorporating the Middle East Journal of Family Medicine*, 99(4216), 1–6.
- Nissa, E. C., & Soenyoto, T. (2021). Hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet beladiri PPLP Jawa Tengah. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 267-â.
- Noh, J.-W., Park, B.-S., Kim, M.-Y., Lee, L.-K., Yang, S.-M., Lee, W.-D., Shin, Y.-S., Kim, J.-H., Lee, J.-U., & Kwak, T.-Y. (2015). Analysis of combat sports players' injuries according to playing style for sports physiotherapy research. *Journal of Physical Therapy Science*, 27(8), 2425–2430.
- Pappas, E. (2007). Boxing, wrestling, and martial arts related injuries treated in emergency departments in the United States, 2002-2005. *Journal of Sports Science & Medicine*, 6(CSSI-2), 58.

- Pratiwi, A. F. (2017). *Tingkat Kecemasan Atlet Olahraga Beladiri Pelatda PON XIX Jawa Barat 2016 Pada Fase Pra-Menstruasi*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Purnamasari, A. D., Febriani, A. R., & Kusnandar, K. (2020). Kecemasan pada atlet cabang olahraga bela diri (nomor tarung). *Physical Activity Journal (PAJU)*, 2(1), 56–69.
- Ree, M. J., French, D., MacLeod, C., & Locke, V. (2008). Distinguishing cognitive and somatic dimensions of state and trait anxiety: Development and validation of the State-Trait Inventory for Cognitive and Somatic Anxiety (STICSA). *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36(3), 313.
- Setiabudi, M. A., & Santoso, D. A. (2020). Perbedaan Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Olahraga Berbasis Perbedaan Etnis (Suku Osing, Jawa, dan Madura). *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 1–8.
- Srianto, W. (2020). Analisis tingkat stress dan kecemasan atlet forkis Kota Yogyakarta dalam menghadapi porda DIY tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 20(1), 78–90.
- Wagiran. (2015). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Deepublish.
- Wijayanti, I. A., & Hartini, N. (2019). Kecemasan bertanding pada atlet taekwondo ditinjau dari religiusitas. *Psikologi-Universitas Airlangga*, April.
- Winarko, F. D. P. P., & Sakti, H. (2023). Hubungan Antara Positive Self-Talk Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Beladiri PPLOP Jawa Tengah. *Jurnal EMPATI*, 12(5), 403–408.

